# ಆರೋಗ್ಯ - ಅಮೃತ





## ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ

ಮತ್ತು

## ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು





### ಅಕ್ಷರ ದಾನ

ಜಿಲ್ಲಾ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಸಮಿತಿ, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ ಕಟ್ಟಡ,
ದಾವಣಗೆರೆ - 577 002. ದೂರವಾಣಿ : 54697

ಮಾನ್ಯರೇ,

*ಅಕ್ಷರ ಶುಭಾಶಯಗಳು,*

ದಾವಣಗೆರೆ ಹೊಸ ಜಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ರೂಪುಪಡೆದ ನಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಗತಿಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಕ್ಷರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸೂತ್ರಗಳು. ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಗುವೇ ಆಗಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಲನೆಗೈದು ಪೋಷಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂತೆಯೇ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜನರ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮಹದಾಸೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರದ ನೊಗ ಹೊತ್ತ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಸಮಿತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ವಹಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಜಾಲ ಹೊಂದಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಸಮಿತಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕರಿಸಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆರು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳ ... ಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಬೀದಿ ... ಜಾಗೃತಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾ ... ಸಲು ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ...

ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳದಿ ... ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇ ...

ಬಿ.ಎನ್. ಸುರೇಶ್, ಕೆ. ...
ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕ ...
ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ...
ಜಿಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರದಾನ ಸಮಿತಿ, ...
ದಾವಣಗೆರೆ.



## ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ........



ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ.



# ಅಕ್ಷರ, ಆರೋಗ್ಯ ನೇತ್ರಗಳೆರಡು
## ನೋಟವು ಒಂದೇ 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ'

***ಹೌದು,*** ಜಿಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರದಾನ ಸಮಿತಿಯು ಅಕ್ಷರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲಿದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ (ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್.) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನವಂಬರ್ 1999ರಿಂದ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಿದೆ.

ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ತೀರ್ಥರಾಮೇಶ್ವರ (ಹೊನ್ನಾಳಿ), ಹಾಗೂ ಕೊಂಡಜ್ಜಿ (ಹರಿಹರ)ಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಲೇಖಕರ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ''ಬೇತಾಳನ ಕಥೆ'', ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ''ಹರಕೆ'', ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ''ಸಂದೇಶ'' ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ''ಉಧೋ - ಉಧೋ'' ಈ ನಾಲ್ಕು ನಾಟಕಗಳು ರಚನೆಗೊಂಡವು. ಕೇವಲ ನಿಗದಿತ 100 ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಹಾಡು ಪ್ರದರ್ಶನ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ 300 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಾಜಾಥ ಸಂಚರಿಸಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆಯಿತು.

''ಮುಟ್ಟು'' ಸೃಷ್ಟಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಮುಟ್ಟನ್ನು ಕುರಿತು ದಿಟ್ಟವಾಗಿ ಹಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗಿ ಸುಂದರವಾದ ಧ್ವನಿ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ನವಸಾಕ್ಷರರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಯಿತು.

***ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಭೂತಾಯಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಮಾಸ*** ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ 50 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸಲಹುವ ಭೂ-ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಸಾರುವ ಜಾಥಾ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು ಜೂನ್ 2000 ಮಾಹೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಹೀಗೆ, ಹೊಸ ಜಿಲ್ಲೆ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಶಿವರಾಮು, ಈ ಪೂರ್ವದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಇಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎನ್. ಸುರೇಶ್ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ|| ಎಂ.ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ಕಠಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲು ನೀಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ರಂಗ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಲಾವಿದರು, ಅಧಿಕಾರಿ ಮಿತ್ರರು, ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ.

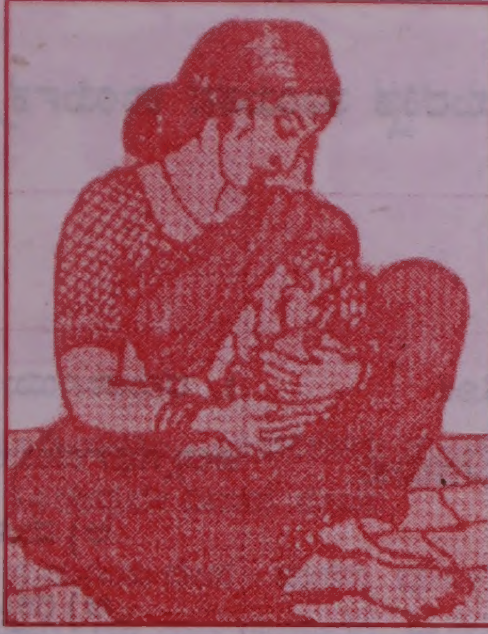
ನಮ್ಮ ವಿನಂತಿ ಮನ್ನಿಸಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಗೆ ಕವನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕಳುಹಿಸಿರುವ ***ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯ ಕವಿಗಳಿಗೂ ನಮನಗಳು,*** ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸೃಜನಶೀಲ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಹಿತಿ - ಮಿತ್ರರು ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

***'ಆರೋಗ್ಯ - ಅಮೃತ'*** ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಮೃತ ಉಣಿಸಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಡಾ|| ಐ.ಎ. ಲೋಕಾಪುರ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಜಿಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರದಾನ ಸಮಿತಿ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಹೆಚ್.ಎಂ. ಶಿವಪ್ಪ
ಜಿಲ್ಲಾ ಲೋಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ
ಖಜಾಂಚಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರ ದಾನ ಸಮಿತಿ, ದಾವಣಗೆರೆ.

# 1. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಎಂದರೇನು ?



**1985** ರಿಂದ **1991**ರ ವರೆವಿಗೂ ಬೃಹತ್ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾದವು. ಆದರೆ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಂದೇ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, **''ಶಿಶು ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ''** ವನ್ನು 1992 ರಿಂದ 1996 ರ ವರೆಗೆ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನನ ದರ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣ ದರ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. 1994ರಲ್ಲಿ ಕೈರೋ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 30-40 ವರ್ಷಗಳ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೇವಲ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಕಟು ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿತು. ಆದುದರಿಂದ 9ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದ ಶಿಶು ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯಿತನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಫಲವತ್ತತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಆಗತ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ **''ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ''** ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

# ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಗಳು

## (ಅ) ಶಿಶು ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

| ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಗು (0-5 ವರ್ಷ) | ತಾಯಿ |
|---|---|
| 1. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ., ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.<br>2. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ<br>ಅ) ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ<br>ಆ) ತೂಕ ಮಾಡುವಿಕೆ<br>ಇ) ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ<br>3. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣ<br>4. ಎ ಅನ್ನಾಂಗದ ಪಾಕ<br>5. ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು<br>6. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ | 1. ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ (2 ಸಲ) ನೀಡಬೇಕು.<br>ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆರೈಕೆ :<br>ಅ) ಮೂರು ಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆ<br>ಆ) ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ<br>ಇ) ಅಪಾಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.<br>3. ಆಸ್ಪತ್ರೆ / ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ<br>4. ದಾದಿಯರ ತರಬೇತಿ |

## (ಆ) ಫಲವತ್ತತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

(ಅ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ

(ಆ) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ : ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು

(ಇ) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ : ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು



ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ ಪಾನಕ ಕುಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿ



# 2. ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ?



ಪರಸ್ಪರ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿಬಾಳಲು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಲವು - ಹತ್ತು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವುದೇ ವಿವಾಹ ಜೀವನ.

18 ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹ - ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ, ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

- ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನಗಳು ತುಂಬದೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು
- ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗಬಹುದು
- ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದಿರಬಹುದು
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ
- ಮೊದಲನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಹುಡುಗಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೋನಿಶ್ಚಯ, ಮದುವೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಲು, ಸಿದ್ದತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ,

- ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಿವಾಹ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟ - ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ "ಮುದಿತನ" ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರದವರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕನಿಷ್ಠ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು

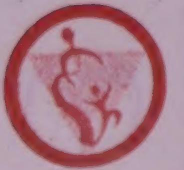
✠ ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷಕ್ಕೂ,

✠ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಹಾಗಾದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಯಸ್ಸು ?

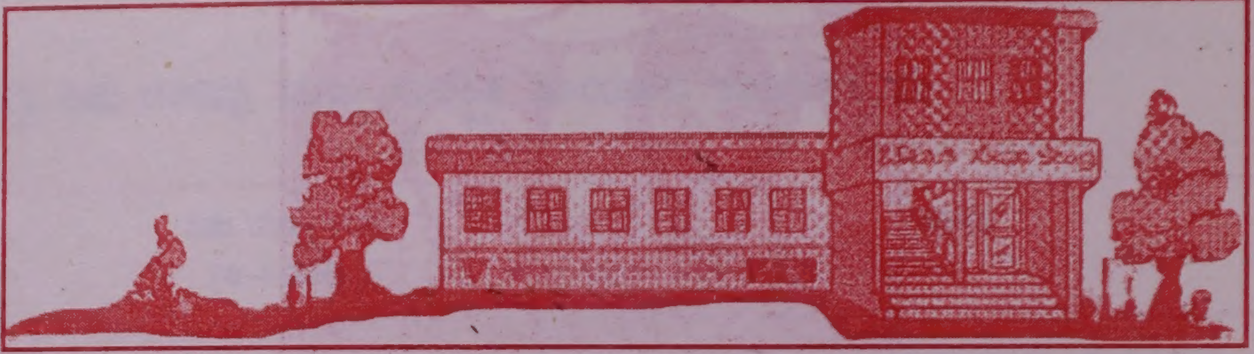


**ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷ ಆಗಿರಲೇಬೇಕು**



# 3. ಬಾಣಂತಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

## (ಪೋಸ್ಟ್ - ಪಾರ್ಟಂ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್)



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಬಾಣಂತಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು, (ಎ.ಐ.ಹೆಚ್.ಪಿ.ಪಿ.) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ 1969-70 ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

**ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ :**

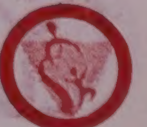
1. ಎಲ್ಲಾ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
2. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಮನವೊಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
   ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

**ಬಾಣಂತಿ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು ?**

1. ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ.
2. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ.
3. ರೋಗನಿರೋಧಕ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವಿಕೆ.
4. ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ವಿವಾಹದ ನಂತರ ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
5. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ.
6. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.
7. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ.
8. ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
9. ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ ಹೊಂದುವ ಬಗ್ಗೆ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಮನವೊಲಿಸುವುದು.
10. ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮನವೊಲಿಸುವುದು.
11. ಅರ್ಹ ಪುರುಷರನ್ನು, ಶಾಶ್ವತ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು.
12. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ನೆರವು.



ಅತಿ ಸಂತಾನ ಜೀವನ ಭಾರ, ಮಿತ ಸಂತಾನ ಹೂವಿನ ಹಾರ



# 4. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ



**ಎದೆ ಹಾಲು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ?**

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ, ಮೊದಲು ಬರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 4-6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ (ಕೊಲಾಸ್ಟ್ರಂ) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕೊಡದೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು, ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.

❖ ಮಗುವಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು.

**ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಏಕೆ ಉಣಿಸಬೇಕು ?**

❖ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

❖ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

❖ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಒಂದು ಸರಳ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಹಾಲು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಣ, ಇಂಧನ, ಸಮಯವು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಒಂದು ಅನುಕೂಲಕರ ವಿಧಾನ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು. ಎದೆ ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಮಗು ತಾಯಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ.
- ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ.

### ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ತಾಯಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಲಿನ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ತಾಯಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

### ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು ?

ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಸಲ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 7 ರಿಂದ 10 ಸಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

### ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ :

ಮಗುವಿಗೆ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮನಾದ ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ



# 5. ಶಿಶು ಮರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 10 ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸದೆಯೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಸು ನೀಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮರಣಗಳಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟುತೂಕ, ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಧನುರ್ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೇ ಸೋಂಕುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

**1. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ 100 ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಂಗಸು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡರಂತೆ 200 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

**2. ಶುಚಿಯಾದ ಹೆರಿಗೆ ವಾಡಿಕೆಗಳು**

ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಶುಚಿಯಾದ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕಟ್ಟಲು ಶುಚಿಯಾದ ದಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುದಿಗೆ ಏನನ್ನು ಹಚ್ಚಬಾರದು. ಈ ಪಂಚ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

**3. ತೇವ ಒರೆಸಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಿಡುವುದು**

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಒಣಗಿದ ಶುಭ್ರವಾದ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೈಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಒರೆಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶಾಖ ಕಾಪಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಶಿಶು ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

## 4. ಮಗುವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು.

2.5 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕಿಗೂ ಈಡಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. 2.5 ಕೆ.ಜಿ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದರೆ 2 ರಿಂದ 7 ದಿವಸ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

## 5. ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸರಳ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. 2.5 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ದೂರವಿರುವಂತೆ 200 ವ್ಯಾಟ್ಸ್ ಬಲ್ಬಿನಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಶಾಖದಿಂದ ಮುಗುವಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಗೆ ಮೈ ಸೋಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

## 6. ಪುನರ್ ಜನ್ಮ ನೀಡುವಿಕೆ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹೀರಿ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಅಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀರಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯಬಾರದು, ಕೃತಕವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕೊಡುವ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಚೀಲಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## 7. ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ 6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಸ್ಟ್ರಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. 4-6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನನ್ನಾದರು ನೀಡಬಾರದು. 4-6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಲೋಟ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬಾಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

## 8. ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ

ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಆದುದರಿಂದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿರುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ, ಮಾಲಾ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಾಪರ್ ಟಿ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ್ ಅಂತರವಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಂಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗು ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾಯುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ತಪ್ಪಿಸಿ



# 6. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ



- ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಬೇದಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ದಡಾರ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು (ಜಂತು ಹುಳು, ಲಾಡಿಹುಳು) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಹು ಬೇಗ ಎದೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವುದು, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು, ಅಂತರವಿಲ್ಲದ ಹೆರಿಗೆ, ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ, ಬಡತನ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮಗು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮೈ ಸವೆತ (ಮರಾಸ್ಮಸ್) ಕಾರ್ರೋಗಲು (ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕರ್) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುವುದು , ಮೈ ಸವೆತದಿಂದ ತೂಕ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದಂತಿರುವ ಮಗು, ಹಸಿವು, ಕೋಪದಿಂದ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾವು, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಡಕು, ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ, ಚರ್ಮದ ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದುರುವುದು, ಕೆಂಚು ಕೂದಲು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಬರುವ ಕೂದಲು ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
- ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಕಡಲೇಬೀಜ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡಗಟ್ಟಬಹುದು.

**ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.**



ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಿ



# 7. ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ)



- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜಾಂಶ.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಬಹುಬೇಗ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಸುಸ್ತು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾದರೆ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ, ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರು, ಅಂಗೈ ಮುಂತಾದವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಚಮಚದಂತೆ ತಗ್ಗು ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ರಾಗಿ, ಪೂರ್ಣಧಾನ್ಯ, ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೇಬೀಜ, ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಬಾಳಿಗೆ ಗೊನೆ ಒಂದೇ, ಬಾಳಿಗೆ ಮಗು ಒಂದೇ.



# 8. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಮಹತ್ವ



- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.
- 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಸಂಜೆ ಕುರುಡು, ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ ಒಣಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ನೊರೆಯಂತಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಚುಕ್ಕೆಗಳು (ಬಿಟಾಟ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್) 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.
- 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ (ಕಾರ್ನಿಯ) ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು ಮೃದುವಾದಂತಾಗಿ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಲಿವರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಹ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
- ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದನ್ವಯ 1 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮತ್ತು 9 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ 1 ಲಕ್ಷ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರುವ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.



**ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಿಸಿ**



# 9. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ



| | | |
|---|---|---|
| ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗೆ | - | ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. |
| ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ | - | ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. |
| ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ | - | ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮೊದಲು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಕೊಡಬಹುದು. ನಂತರ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. |
| 5ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ | - | ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದೀ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಡಬಹುದು. |
| 6ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ | - | ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಕೊಡಬಹುದು ಕ್ರಮೇಣ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರಾಗಿಸರಿ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. |
| 6-7 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ | - | ಮೊಸರು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. |
| 7-8 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ | - | ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. |
| 7-9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ | - | ಮೊಟ್ಟೆ (ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಭಾಗ) ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. |
| 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ | - | ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. |

**ಮಗುವಿಗೆ 4 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಿ**

**ನಂತರವೇ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.**



ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು ದೇಶಕ್ಕೆ ನಗು



# 10. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ



ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿಯಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ (ಎ.ಆರ್.ಐ.) ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು, 5 ವರ್ಷದೊಳಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಎ.ಆರ್.ಐ.ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ-ಶೀತ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಊತವಿರುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕೆಳಭಾಗದ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟಲುರಿತ, ಏದುಸಿರು ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.

## ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ದಡಾರ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಂಟೀಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ತೀವ್ರವಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.



ಮಗು ಒಂದಿದ್ದರೆ ಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಪತ್ತು



# 11. ಅತಿ ಸಾರ ಬೇದಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ



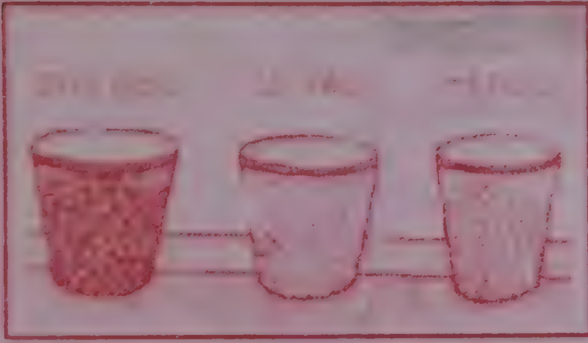
ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಟಲಿ ಕೊಳಕಾಗಿರುವುದು, ಕೊಳಕು ಕೈ, ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಅತಿ ಬೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಕೊಯ್ದು ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಹಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಬೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.





ಪದೇ, ಪದೇ, ಬೇದಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ನೀರು, ಲವಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ದೇಹವು ಬತ್ತಿಹೋಗಿ, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ ಆದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರಗಳಾದ ನೀರು, ಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ರಾಗಿಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಸೆರಲ್ಯಾಕ್ ಮುಂತಾದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.**

ಬೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದುನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.





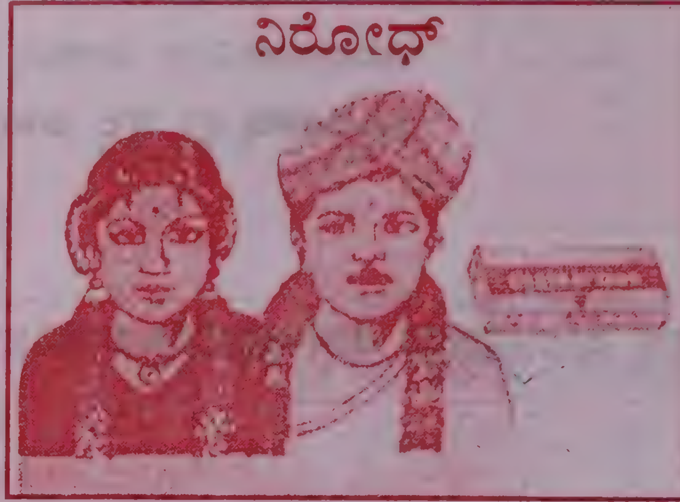
ಒಂದು ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪಾಕೆಟಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಲೋಟದಲ್ಲಿ 5 ಲೋಟ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪಾನಕ ಕುಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿ.



# 12. ಪುರುಷರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನ




ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿರೋಧ್ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಇದರಿಂದ ಮೊವಲನೆ ಮಗುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವಿಡಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ತನ್ನ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕವಚದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವಿನ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಹೊಸ ನಿರೋಧನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ನಿರೋಧನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನವ ವಿವಾಹಿತರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ನಿರೋಧನ್ನು ಗಂಡಸರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

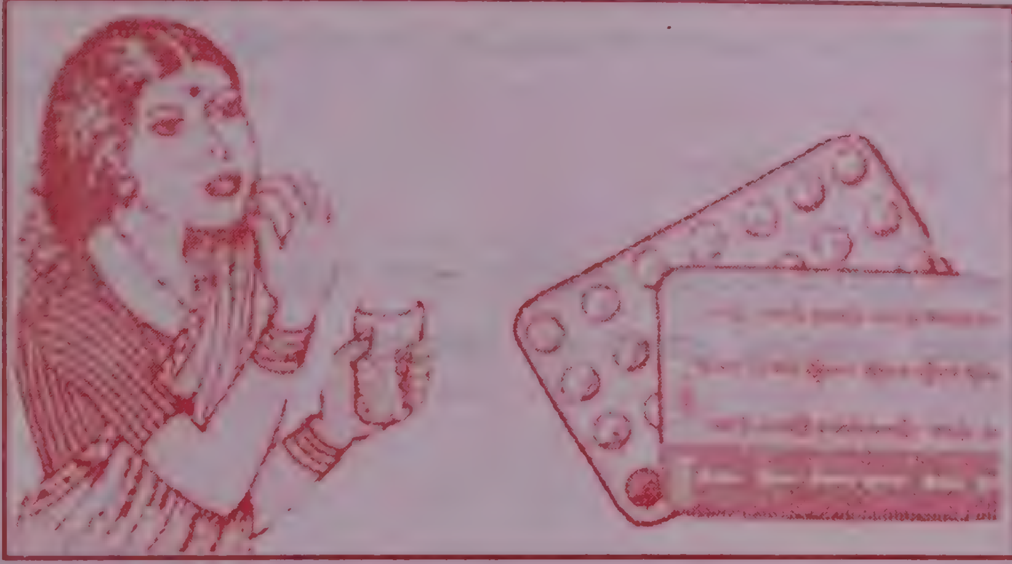
ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಿರೋಧ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಸಂತಸದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ



# 13. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ



### ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ ಎಂದರೇನು ?

ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಪಾಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

### ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ?

ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾಕೆಟಿನ (28 ಗುಳಿಗೆಗಳು) ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮುಗಿದ ಮರು ದಿನವೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾಕೆಟಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದರಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯಕ.

### ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದು ದಿನ ಈ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಮರು ದಿನ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೇನಾದರೂ ಸತತವಾಗಿ 2-3 ದಿನಗಳು ಹೀಗೆ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಮರೆತಾಗ, ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಗಂಡಂದಿರು ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವತನಕ ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪುನಃ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದರಂತೆ ತಪ್ಪದೇ ಹೊಸ ಪಾಕೆಟಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

**ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ ?**

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ ಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

**ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಗುಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೆ?**

ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗಂಡಸರು ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬೇಕು.

**ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ?**

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಲಾ - ಡಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ**

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳು ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಜನನಾಂಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮುಟ್ಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹುಡುಗಿಗೆ 12-15 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು.



**ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು ದೇಶಕ್ಕೆ ನಗು**



# 14. ಕಾಪರ್ 'ಟಿ'

**ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ**




- ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನ.
- ಇದು ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಪಾಲಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತಸಾಧನ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ದಿವಸ ಅಥವಾ ಆದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸದ ಒಳಗೆ ಕಾಪರ್ 'ಟಿ'ಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೆ ಹಳೆಯ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸಿ ಹೊಸ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲಿ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಇದ್ದುಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗಾಗಲೀ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ.
- ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಬಿಡಬಹುದು.
- ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವರು.
- ಇದನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಪರ್ ಟಿ ಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದೇ ದಿನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.





**ಚಿಕ್ಕ ಸಂಸಾರ ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರ**



# 15. ಸಮಸ್ಯೆ - ಸಮಾಧಾನ

## ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ



**ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದರೇನು ?**

ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ನಂತರ ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು ದಂಪತಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ''ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?**

ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ನಂತರ ನಿತ್ಯದ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದೇ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಾದ ನೀರು ತರುವುದು, ಹೊರೆ ಹೊರುವುದು, ಹೊಲದ ಕೆಲಸ, ಮತ್ತಿತರ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಜವೇ ?**

ಇದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗೂ, ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೊಂಟ ನೋವಿನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಗೆ ಆರೋಪಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.



''ಪೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತ ಚಿಕ್ಕ ಸಂಸಾರ''

ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಅರಿಯಬೇಕು ಈ ವಿಚಾರ



# 16. ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ (ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



**ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?**

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನವೆ ಉದರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

**ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?**

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

**ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕರೆಂಟನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕರೆಂಟನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಕರೆಂಟನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

**ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದೇ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲ.



ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು - ಮನೆ ತುಂಬಾ ನಗು



# 17. ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

## ಪುರುಷರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ



**ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದರೇನು ?**

ಪುರುಷರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

**ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೀಜ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯಾಣು ವೀರ್ಯಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂಭವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ?**

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. 5-6 ದಿನ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹೊಸ ವಿಧಾನದ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದರೇನು ?**

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಈಗ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿನ ಗಾಯ ಇಲ್ಲ. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಪ್ರಮೇಯ ಇಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ನಡೆದೇ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನೋ ಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ನೆನಪಿಡಿ :**

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ವಿಧಾನದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ 5-6 ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ವೀರ್ಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಇರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳುವರೆಗೆ ನಿರೋಧ ಬಳಸಬೇಕು. ಧಾತು (ವೀರ್ಯ) ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳಗಳನ್ನು ಮರು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸೇವೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.



ಹೆಣ್ಣಿರಲೀ ಗಂಡಿರಲೀ ಮಗು ಒಂದೇ ಇರಲಿ





# 18. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ

ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚದಿಂದಲೋ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾನೂನನ್ನು ತಂದಿದೆ.

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದರೇನು ?**

ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವೆಂದು ಹೆಸರು.

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು ?**

❖ ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.
❖ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ.
❖ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ.
❖ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೆ.

**ಗರ್ಭಪಾತ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ?**

ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ವಿವರವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಗರ್ಭಪಾತ ಯಾವಾಗ ?**

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಐದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಾರದು ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಉಂಟು.

**ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದರಲಿ :**

❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
❖ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ.
❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಗರ್ಭ ನಿರೋದಕ ವಿಧಾನವಲ್ಲ.
❖ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಘಾತ



# 19. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ - ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡಚಣೆ



**ಈಗ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 96 ಕೋಟಿ**

**ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 5 ಕೋಟಿ 12 ಲಕ್ಷ**

ಈ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿತು ?

| ವರ್ಷ | ಭಾರತ | ಕರ್ನಾಟಕ |
|---|---|---|
| 1941 | 31 ಕೋಟಿ 85 ಲಕ್ಷ | 1 ಕೋಟಿ 63 ಲಕ್ಷ |
| 1951 | 36 ಕೋಟಿ 10 ಲಕ್ಷ | 1 ಕೋಟಿ 94 ಲಕ್ಷ |
| 1961 | 43 ಕೋಟಿ 91 ಲಕ್ಷ | 2 ಕೋಟಿ 36 ಲಕ್ಷ |
| 1971 | 54 ಕೋಟಿ 70 ಲಕ್ಷ | 2 ಕೋಟಿ 93 ಲಕ್ಷ |
| 1981 | 68 ಕೋಟಿ 58 ಲಕ್ಷ | 3 ಕೋಟಿ 71 ಲಕ್ಷ |
| 1991 | 84 ಕೋಟಿ 39 ಲಕ್ಷ | 4 ಕೋಟಿ 50 ಲಕ್ಷ |
| 1998 | 96 ಕೋಟಿ (ಅಂದಾಜು) | 5 ಕೋಟಿ 12 ಲಕ್ಷ (ಅಂದಾಜು) |

## ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

1901ರಲ್ಲಿ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ 48 ಇದ್ದರೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ 47 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾಮ, ಡಾಮರಗಳ ತಡೆ, ಜನಜೀವನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಗತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತಿತರ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆ ಮುಂತಾದವು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಬೃಹತ್ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಬಡತನ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಾನುಕರಣೆ, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಆಯುರ್ಮಾನ ವೃದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

| | ಭಾರತ | ಕರ್ನಾಟಕ |
|---|---|---|
| ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ | 27.4 | 23 |
| ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ | 8.9 | 7.6 |

**ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು ?**

* ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬಟ್ಟೆ, ನೆಲ, ವಸತಿ, ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ.
* ವಾಯು, ಜಲ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ.
* ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು, ಶಾಲೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನಾ ಸ್ಥಳಗಳ ಕೊರತೆ.
* ಅರಣ್ಯ ನಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
* ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸಮಾನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
* ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಪಟ್ಟಣದತ್ತ ಉದ್ಯೋಗಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಜನರ ಹೆಚ್ಚು ವಲಸೆ - ತತ್ಪರಿಣಾಮ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ.
* ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆಂದು ವ್ಯವಸಾಯ ಉಪಯೋಗಿ ಭೂಮಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ.

**ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಂದಾಜು 1 ಕೋಟಿ 70 ಲಕ್ಷ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ನಾವು ಒದಗಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಗಳೇನು?**

| | |
|---|---|
| ಶಾಲೆಗಳು | 1 ಲಕ್ಷ 53 ಸಾವಿರ |
| ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು | 4 ಲಕ್ಷ 52 ಸಾವಿರ |
| ಮನೆಗಳು | 31 ಲಕ್ಷ 21 ಸಾವಿರ |
| ಬಟ್ಟೆ | 2 ಕೋಟಿ 27 ಲಕ್ಷ ಮೀಟರ್ |
| ಆಹಾರ | 1 ಕೋಟಿ 53 ಲಕ್ಷ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ |
| ಉದ್ಯೋಗ | 49 ಲಕ್ಷ |

**ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ತಡೆದಿರುವ ಜನನ**

| | |
|---|---|
| 1995 ರ ವರೆಗೆ ಭಾರತ | 18 ಕೋಟಿ 30 ಲಕ್ಷ |
| 1996 ರ ಮನೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ | 1 ಕೋಟಿ 67 ಲಕ್ಷ |

**ಕ್ರಿ.ಶ. 2000ದ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆಯೇ ?**

## 100 ಕೋಟಿ ದಾಟುತ್ತದೆ.

**ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೇ ?**

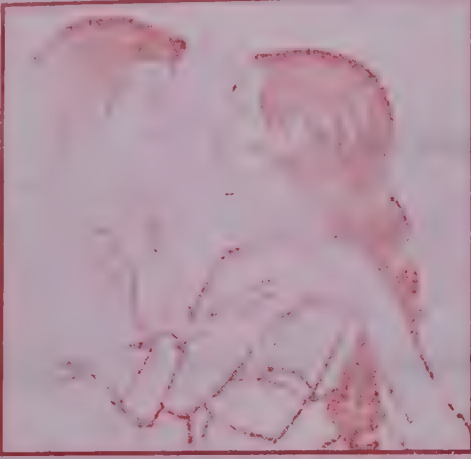
ಇದೆ, ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.



ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಗು ದೇಶಕ್ಕೆ ನಗು



# 20. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ



ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ರೋಗ. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಸಿಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕು ಇರುವವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂಜಿ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚುವ, ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕುವ ಸೂಜಿ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೂಜಿ, ಶೇವಿಂಗ್ ಸೆಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೇಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.





ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

# ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ



ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ತಗಲುವ ಸಂಭವವುಂಟು.



ರೋಗ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ - ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೇದಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜ್ವರ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು ರೋಗ ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.



ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಗಂಡಸರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯುವಾಗ (ಎಲಿಟಾಟೆಸ್ಟ್) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳ ಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



ಸೂಳೆಯರ ಸಹವಾಸ - ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ವನವಾಸ



# 21. ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ. ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

**ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.**

ಅ) ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದು.

ಆ) ತರಬೇತಿ ಹೊಂದದಿರುವವರು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ಇ) ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ಈ) ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಈ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಡಿಂಬನಾಳದ ಹೊರಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ದಿನತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜೀವ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೋರಿಯ, ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷರಾಗಲೀ ಬಹು ಮಂದಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕ್ಷೇತ್ರಭೇಟಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುಂಪು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಸೋಂಕುಗಳು ಜಟಿಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

## 22. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಪಾತ್ರ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಎಂಬ ವಿಷಯ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕವಾದುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಅಥವಾ ನಗರವಾಸಿ, ಗ್ರಾಮೀಣವಾಸಿ ಎನ್ನದೇ ಎಲ್ಲಾ ಜನವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾದ ನಿವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ?

- 'ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ' ಪುಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ವ್ಯವಧಾನದಿಂದ ಓದಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಓದಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಬ್ದಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ವಿಷಯವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರಾಗಿ.
- ಕೇವಲ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಓದಲು ಬರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಓದಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಬಿಡುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಪಾಯಗಳು, ಮಹಾ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಪುರುಷರ ಸಹ ಭಾಗಿತ್ವ ಲಸಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ ಜನರಿಗೆ ಆ ಮೂಲಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಹರಿದು ಹಾಳು ಮಾಡದಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡಿ. ಕಾರಣ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ, ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಎಲ್ಲರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮೂರಿನ ಯುವಕ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಯುವತಿ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಅವರೂ ಕೂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.
- ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೂರಿನ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಬರೆಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅಚ್ಚುಹಾಕಿಸಿ ಹಂಚಿರಿ.
- ಲಸಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.
- ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಪಡಲು ಮನವೊಲಿಸಿರಿ.

12350

**ಅಕ್ಷರದಾನ ಸಮಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.**
**ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಮಿತಿ ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.**

## ಅಕ್ಷರ ತೋರಣ

ಅಕ್ಷರ ಬರೆಯುತ
ಅಕ್ಷರ ಓದುತ
ಹೃದಯವ ತೆರೆಯೋಣ
ಅಕ್ಷರ ದೀಪಕೆ
ಎಣ್ಣೆಯ ಹಾಕುತ
ಬೆಳಕನು ಪಡೆಯೋಣ

ಪಾಟಿಯು- ಬರೆಯಲು
ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆಯಲು
ತಡವೇತಕೆ ಇನ್ನು?
ಹೂಗಳ ರಸವನು
ಹೀರುವ ಜೇನ್ನೊಣ
ತುಪ್ಪವ ಕೊಡದೇನು?

ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದವ
ಜೋಡಿಸಿ ವಾಕ್ಯದ
ತೋರಣ ಕಟ್ಟೋಣ
ಆಡುವ ಮಾತನು
ಬರಹದಿ ಮೂಡಿಸಿ
ಹಾಡುತ ನಲಿಯೋಣ

ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದವ
ಹದ್ದಿಗಿಂತ ಕಡೆ-
ಗಾದೆಯ ಮಾತಿಹುದು
ಇಡಿಯ ಕುಟುಂಬಕೆ
ಅರಿವನು ಮೂಡಿಸಿ
ಗುರಿಯನು ತೋರುವದು

ಊರೊಳಗೆಲ್ಲರು
ಕಲಿಯುತ, ಕಲಿಸುತ
ಬೆಳೆಯುವದೇ ಚಂದ
ಕನ್ನಡನಾಡೊಳು
ಸಮಾನ ಭಾವದಿ
ಬಾಳುವುದಾನಂದ

- ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ.

## ಹಕ್ಕಿನ ಹಾಡು

ಅಕ್ಷರವೆಂದರೆ ಅಕ್ಷರವಲ್ಲ
ಅರಿವಿನ ಗೂಡು
ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಎನ್ನುತ ಮೇಲಕೆ ಹಾರುವ
ಹಕ್ಕಿನ ಹಾಡು ಕೇಳೊ॥

ಎದೆಯಲಿ ಅರಳುವ ಸಮತೆಯ ಸಂಕಟ
ಆವರಿಸಿತು ಅರಿವು
ಬಾಳಲ್ಲಿ ಕೆರಳುವ ಮಣ್ಣಿನ ಮಾತು
ಕಟ್ಟೊಡೆಯಿತು ನೋವು

ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಯುತ ಮುರಿಯಲಿ ಮೊದಲು
ಶತಮಾನದ ಸಂಕೋಲೆ
ಅರಿವು ಹಬ್ಬುತ ಮಾತಾಡಲಿ ಮನಸು
ಮೌನದ ಕರೆಯೋಲೆ

ಕಣ್ಣಿನ ತುಂಬ ಮಣ್ಣಿನ ಬೆಳಕು
ಇದು ಓದಿನ ಹಾದಿ
ನಿಗಿನಿಗಿ ಕೆಂಡ ಒಳಗೆ ಉರಿಯಲಿ
ಅಸಮಾನತೆ ಬೂದಿ.

ಪ್ರೊ॥ ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ

## ಕನ್ನಡ ಕನ್ನಡ ಬರ್ರಿ ನಮ್ಮ ಸಂಗಡ

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಉಸಿರಬೇಕು!
ನಮ್ಮ ನುಡಿ ಕನ್ನಡ!
ಸಿರಿನಾಡನು ಕಟ್ಟಲಕ್ಕೆ!
ಬರ್ರಿ ನಮ್ಮ ಸಂಗಡ!

ಕೈಯ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸಬೇಕು
ಬೇಕು ಹೊಟ್ಟೆಗನ್ನ
ಅಕ್ಷರಗಳ ಕನ್ನಕೊರೆದು
ಬರಲಿ ಅರಿವು-ಚಿನ್ನ!

ಮೈಯ ತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆಬೇಕು
ನೆತ್ತಿಗೊಂದು ಆಸರೆ
ಭೂಮಿತುಂಬ ಬಿತ್ತಬೇಕು
ತನ್ನ ಬೆಳಕು ನೇಸರ!

ತಲೆಯ ತುಂಬಾ ಬೆಂಕಿ ತುಂಬಿ
ಮಿಂಚಬೇಕು ಕಂಗಳು
ಎದಯ ತುಂಬ ತುಳುಕಬೇಕು
ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಳದಿಂಗಳು !

ಇಂಥನಾಡು ಕಟ್ಟಬೇಕು
ಬರ್ರಿ ನಮ್ಮ ಸಂಗಡ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮೊಳಗಬೇಕು
ಕನ್ನಡ ಕನ್ನಡ !

ಕನ್ನಡ ಕನ್ನಡ ಬರ್ರಿ ನಮ್ಮ ಸಂಗಡ.

- ಚಂಪಾ

## ಮಾಯಾದೀಪ

ಅಕ್ಷರವೆಂಬುದು ಅಲ್ಲಾದೀನನ
ಅದ್ಭುತ ಮಾಯಾದೀಪ
ಅದು ವಶವಾದರೆ ನಿನಗೆ ನೀಡುವುದು
ಹೊಸ ಜೀವನ, ಹೊಸರೂಪ.

ದೀಪ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅವತರಿಸುವನು
ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೂತ
ಅವನ ಬೆನ್ನೇರಿ ನೀ ಸಂಚರಿಸುವೆ
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸಮಸ್ತ.

ಅವನ ನೆರವಿಂದ ನೀಗಿ ಹೋಗುವುದು
ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯ
ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದು ದಾಸ್ಯ ಸಂಕೋಲೆ,
ನೀನು ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯ

ಹನುಮನಂತೆ ನೀ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವೆ
ಅರಿತು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ
ನೀನೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ನೀ ಬಲವಾದರೆ
ಈ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ

- ಬಿ.ಆರ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್

## ಸಂತಸ ಉಲಿಯಲಿ

ಬೆಳಕು ಬರಲು, ತಮವು ಸರಿದು
ಜಗವು ಹೊಳೆದು ನಲಿವುದು!
ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗೆ ಎಂದೂ...
ಅಜ್ಞಾನ ದೂರ ಸರಿವುದು!

ಅಖಿಲ ಜಗಕೆ ಅಮೃತವಾಗಿ,
ಅಕ್ಷರ ಜೇವ ಕೊಡುವುದು!
ಸತ್ತ ಬದುಕ ಎತ್ತಿ ನಿಲಿಸಿ
ಅನಂತ ಚೇತನ ತರುವುದು!

ಎಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಗಂಗೆ ಹರಿವುದು
ಅಲ್ಲಿ ಮೌಢ್ಯ ಅಳಿವುದು!
ಎಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಲಿವುದು
ಅಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಉಲಿವುದು!

- ಪ್ರೊ॥ ದೊಡ್ಡರಂಗೇಗೌಡ

## ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ

ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತ ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆಗಾಲಿ
ಆದಿ ಬುನಾದಿಯೆಂಬ ಜೋಡ ಹಳಿಯಮ್ಯಾಲ
ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿ ಜೋಲಿ ಹೊಡಿಯತ್ತೈತ
ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತ, ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ ಗಾಲಿ ॥

ನ್ಯಾಯದ ಮ್ಯಾಲನ್ಯಾಯದ ಗಾಲಿ
ಸತ್ಯದ ಮ್ಯಾಲ್ ಸುಳ್ಳಿನ ಸರಮಾಲಿ
ನಿತ್ಯ ಉಳ್ಳತ್ತೈತ ಮೋಸದ ಗಾಲಿ
ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೂ ಲಂಚ ವಸೂಲಿ
ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ, ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆಗಾಲಿ....

ಸಾಲದ ಮ್ಯಾಲೊಂದು ಶೂಲದ ಗಾಲಿ
ಬಡ್ಡಿಮ್ಯಾಲ್ ಮಹಾ ಬಡ್ಡಿಯ ಗಾಲಿ
ಬೆಳಕಿನ ಮ್ಯಾಲ್ ಕೌಗತ್ತಲ ಗಾಲಿ
ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ, ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ ಗಾಲಿ....

ಅಕ್ಷರವೊಂದೇ ಎಲ್ಲಕೂ ಕೀಲಿ
ಕೂಸಕುನ್ನಿಯೆಲ್ಲ ಕಲೀಬೇಕ ಸಾಲಿ
ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ನಾವ್ಕ ಹಚ್ಚಿದ ಬೇಲಿ
ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಆತನಿಕಾಲಿ-
ಗಾಲಿ ಉಳ್ಳತ್ತೈತ ಉಳ್ಳತ್ತೈತೆ ಗಾಲಿ

- ಬಿ.ಆರ್.ಪೋಲಿಸ್ ಪಾಟೀಲ

## ಬೆಳಕಿನಡೆಗೆ ಬಾರಾ

ಅಕ್ಷರ ಲೋಕದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಿತು
ಮನತೆರೆದು ಒಳಗೆ ಬಾರಾ
ನಿನ್ನೆದೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿಟಕಿಯ ತೆರೆದು
ಮೇಲಕೆದ್ದು ಬಾರಾ.

ತಲೆತಲಾಂತರದ ಮೌಢ್ಯವ ತೊರೆದು
ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಬಾರಾ
ಅ ಆ ಇ ಈ ಅಕ್ಷರದೊಡನೆ
ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಬಾರಾ

ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆ ಗರ್ಭವ ಸೀಳಲು
ಸೂರ್ಯನಾಗು ಬಾರಾ
ದಾಸ್ಯದ ಸಂಕೋಲೆ ಹರಿಯಲು ನೀ
ನವಖಡ್ಗ ಧರಿಸಿ ಬಾರಾ

ರ ಠ ಈ ಕ ಅಕ್ಷರಗಳು
ಬರೀ ಅಕ್ಷರಗಳೇ ಅಲ್ಲಾ
ಬದುಕಿನ ಕತ್ತಲೆ ಮೂಲವ ತೋರವ
ದಾರಿ ದೀಪವಣ್ಣ

– ಡಾ॥ ಸಿದ್ದನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ

## ಸೃಷ್ಟಿ

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಲನ ಜೀವನ ಮರಣ/ಜೀವ ಜೀವದ ಈ ಮಣ್ಣಾ/
ಮೂರು ದಿನದ ಸಂತೆಯ ಮುಗಿಸಿ, ಸೇರುವರೆಲ್ಲ ಈ ಮಣ್ಣಾ/

ಕಾಡಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೋಗಿಲೆಯ/ಧ್ವನಿಯೇ/ಮಿಗಿಲೆಂದಾಡುವರು
ಕೆಸರಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ತಾವರೆಯ /ದೇವರ ಮುಡಿಯಲಿ ಮುಡಿಸುವರು
ಎಲ್ಲಿದೆಯಣ್ಣ ಮಡಿಮೈಲಿಗೆಯು/ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಈ ಮಣ್ಣಾs
ಮೂರು ದಿನದ ಸಂತೆಯ ಮುಗಿಸಿ ಸೇರುವರೆಲ್ಲ ಈ ಮಣ್ಣಾ

ಜಾತಿಧರ್ಮ ಮಡಿಮೈಲಿಗೆಯ/ಬೇಧ ಭಾವ ಈ ಮಣ್ಣಿಗಿಲ್ಲ/
ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದ ದಲಿತನೆಂಬ/ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಸ್ಪರ್ಶತೆ ಮಣ್ಣಿಗಿಲ್ಲ/
ಯಾರೇ ಬಿತ್ತಿದರು ಫಲವನು ಕೊಡುವ, ಪಾವನವಾದ ಈ ಮಣ್ಣಾ
ಮೂರು ದಿನದ ಸಂತೆಯ ಮುಗಿಸಿ ಸೇರುವರೆಲ್ಲ ಈ ಮಣ್ಣಾ

– ಸಾಂಬಶಿವ ದಳವಾಯಿ

(ಗೆಳೆಯ ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ಪೂಜಾರ ಜೊತೆ ಕೂತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಪದ 'ಮಣ್ಣು'. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಮೆಗೆ ಪದಪಂಕ್ತಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಾಗ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಅವಳಿ - ಜವಳಿ ಕವನಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೃಷ್ಟಿ' ಮೊದಲನೆಯದು. - ಸಾಂ.ದ)

## ಹೆರಿಗೆ

ಚಂದದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲು ಶುಭ್ರ ಹಾಸಿಗೆ
ಅನುಭವಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವೆ

ತಾಯತನವನು ಸಲಭಗೊಳಿಸಲು
ಅಮ್ಮನ ಕರೆಸಿರುವೆ
ನಿನ್ನ ಬಯಕೆ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ
ನಾನೆಲ್ಲಾ ತಂದಿರುವೆ.

ಎಲ್ಲದಕೂ ನಾನಿಲ್ಲಿರುವಾಗ
ಹೆದರುವ ಮನಸೇಕೆ
ಕಂದನ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾವಲಿನಂತೆ
ಬಾಗಿಲ ಕಾದಿರುವೆ.

ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಮಾತೇಕೆ ಈಗ
ಬಿಡು ಬಿಡು ನೀ ಚಿಂತೆ
ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ
ಕೊಯ್ಯಲು ಹೇಳಿರುವೆ.

ಸ್ವಚ್ಚವಾದ ಹೊಸದಾರದಿಂದ
ನಾ ಕಟ್ಟಲು ತಿಳಿಸಿರುವೆ
ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾದರೆ
ಪಟ್ಟಣಕೆ ಒಯ್ಯುವೆ.

ನಿನ್ನ ಅಮೃತ ತಪ್ಪದೆ ಉಣಿಸು
ಕಂದನಲಿ ಶಕ್ತಿ
ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಲಿ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ
ನಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ

ನಮ್ಮೊಲವಿನ ಉಡುಗೊರೆಯಿಂದು
ನಮ್ಮ ಅಂಗಳದಿ
ಆಡಿ ಹಾಡಿ ಕುಣದಾಡಿ ಬೆಳೆಯಲಿ
ನಿತ್ಯ ಸಂತಸದಿ.

– ಶಾಂಭಶಿವ ದಳವಾಯಿ

## ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಿರಿ

ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಿರಿ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯಲು
ಶುದ್ಧ ಮನದವರಾಗಲು
ಹದ್ದು ಮೀರುವ ಮನವ ತಡೆಯಲು
ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿರಿ ಜಗದೊಳು.

ಬೊಟ್ಟು ಒತ್ತುವ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಯ
ಬಿಟ್ಟು ಅಂಕಿತ ಹಾಕಿರಿ
ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಲಿ ಓದುಕಲಿಯುತ
ಬಾಳ ಗುಟ್ಟನು ಅರಿಯಿರಿ.

ಓದು ಕಲಿತರೆ ಮೋಸ-ವಂಚನೆ
ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯವು
ಜಾತಿಮತಗಳ ಬೇಧವೆಣಿಸಿದೆ
ಕೂಡಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವು.

ಬಾಲೆಗೇತಕೆ ಶಾಲೆಯೆನ್ನುವ
ಕಾಲವೆಂದೋ ಕಳೆಯಿತು
ಬಾಲೆ ಕಲಿತರೆ ಬಾಳದಾರಿಗೆ
ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇಳಿಯಿತು

ಕಣ್ಣು ಇದ್ದೂ ಕುರುಡರಂತೆ
ಬದುಕಲೇತರ ಜೀವನ
ಕಲಿತು ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದರೆ
ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪಾವನ

– ಶಂ.ಗು.ಬಿರಾದಾರ

## ಮುಟ್ಟು ....

ಹೆಣ್ಣು ಜೀವವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮ್ಯಾಲ
ಮುಟ್ಟಾಗಲೇ ಬೇಕಾ
ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗಲೇ
ಹತ್ತುವುದು ಸೋಂಕ ।

ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡಬೇಕ
ಬಿಸಿಲಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಡಬೇಕ
ಒಂದೇ ದಿನದಲಿ ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೆ
ಬದಲು ಮಾಡಬೇಕ
ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾತ ।

ಮುಟ್ಟಾದವರ ಹಟ್ಟಿಯ ಹೊರಗೆ
ಇಡುವುದು ಯಾತಕ್ಕ?
ಹೊರಗಡೆ ಇಡುವುದು ಬಲು ತಪ್ಪ
ಪ್ರೀತಿ ಮಾತು ಬೇಕ, ಅವರಲಿ
ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬೇಕ ।

ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲ
ಸೃಷ್ಟಿ ಸಹಜ ನೋಡ,
ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾನವಳವಳು
ಸಹಜವಾಗಿ ನೋಡ ।

– ಕಂಪಾಲಿ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

## ಜೋಕೆ

ಜೋಕೆ ಜೋಕೆ
ರಾಕ್ಷಸರಿರುವರು ಜೋಕೆ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಈ ರಾಕ್ಷಸರು
ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣದ ಭಕ್ಷಕರು

ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೊಯ್ಯುವುದು ಗಂಟಲಮಾರಿ
ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ದಾರಿ
ದಡಾರ- ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ
ತೋರ್ವುದು ಮಗವಿಗೆ ಸಾವಿನ ಹಾದಿ :
ಜೋಕೆ:.....

ಕ್ಷಯದ ಹೆಸರಿನ ಮಾಯಾವಿ
ಧನುರ್ವಾಯು ಎಂಬ ರಕ್ಕಸಿ
ಇರುಳುಗಣ್ಣೆಂಬ ಕತ್ತಲ ಮಾರಿ
ಎಲ್ಲವು ಮಕ್ಕಳ ನೋವಿನ ಚೂರಿ :
ಜೋಕೆ:.....

ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ
ಹೆರಿಗ ಸಮಯದಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಉಳಿಸಿ
ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ
ಈ ರಾಕ್ಷಸರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಿಸಿ
ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ (ಮಾತು) ಇವು
ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕೊಲ್ಲುವವು :
ಜೋಕೆ:.....

- ಹೆಗ್ಗೆರೆ ರಂಗಪ್ಪ.

## ಏಡ್ಸ್

ಏಡ್ಸ್ ಬಂದೀತು ನೋಡಣ್ಣ
ನಾವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಓಡ್ಸಿ ಹೊರ ಹಾಕ ಬೇಕಣ್ಣ.

ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಸೀನುಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್-ಗೀಡ್ಸ್ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ
ಕೈಯಾ-ಕುಟುಕಿ-ಮೈಯಾ ಮುಟ್ಟಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ
ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಸಂಗದಿಂದ ಮರಣ ಯಾರಿಗೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ರಕ್ತ ಕೊಡುವ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು,
ಕುದಿಸಿದ ನೀರಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಸೂಜಿ ಸಿರಂಜು ಬಳಸಲೇಬೇಕು
ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದೆ ಬಳಸಿದ್ದಾದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಾರದೆ ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೆರುವ ತಾಯಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ತಾನೇ ಹರಡುವುದು
ಅನ್ಯ ಪುರುಷರ ದೇಹ ಸಂಬಂಧಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ನುಗ್ಗುವುದು.
ಸಂದಿಗೊಂದಿ ಹಿಡಿದು ಸಾಯುವ ಮಂದಿಗೊಡವೆ ಸಾಕೇ ಸಾಕು.

ಮದ್ದು ಮುಲಾಮು ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲಾ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ
ಇದರ ವಾಸಿಗೆ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುತಿಹರಲ್ಲ
ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀತಿ ಒಂದೇ ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಯಲು ಬನ್ನಿರಿ ಮುಂದೆ.

- ಹೆಚ್.ಶಾಂತನಾಯ್ಕ

## ಎಳೆ ಮನಕೆ ಭಾರ ಬೇಕೆ

ಓಡಿ ಆಡೊ ಹೆಣ್ಣ ಮನ ಮುಖ
ಬಾಡಿ ಮುದುಡಿ ಸೊರಗಿಹುದು
(ಶಾಲೆ)ಕಲಿತು ಕಲಿಸೊ ಸಮಯದಿ
ಹಲ ಭಾರಗಳ ಹೊತ್ತಿಹುದು.

ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ
ಹೆಣ ಭಾರದ ಸರಮಾಲೆ
ಇದು ನೆನೆದು ನೆನೆದು
ಕೊರಗಿ ಕೊರಗಿ ಮನಸು ಕತ್ತಲ ಮೂಲೆ.

ವರನ ತಾ ನೋಡದೆ, ತಾಳಿ ಧರಿಸಬೇಕಂತೆ
ಗಂಡು ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡಬೇಕಂತೆ
ಹೆಣ್ಣಗಾದ್ರೆ ವಧು ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗಂಡಿಗೇಕೆ ದಕ್ಷಿಣೆ ರಕ್ಷೆ
ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲಿಈ ಸುಕುಮಾರಿಗೇಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ.

ಹಿರಿಯರ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಮುಗುದೆಯ ಬಲಿ ಏಕೆ
ತಾಯಿಯಾಗೋ ಬಲಬರಲಿ ಆವಸರದ ಹೆರಿಗೆ ಏಕೆ
ಅಂತರವು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಒಳಿತು, ಮಗುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲಿತು
ಸುಖದೊಲವಿನ ಜೀವನಕೆ ಒಮ್ಮನಸು ಬಲು ಸೊಗಸು.

ಹೊರ ಜಗದ ಸುದ್ದಿಗಳು ಪುರುಷಗಷ್ಟೇ ಬೇಕೇನು
ಮಹಿಳೆ ತಾ ಕೋಣೆಗಳ ಬಂಧಿಯಾಗಬೇಕೇನು
ಅಕ್ಷರ ಆರೋಗ್ಯ ದೊಡವೆ, ಲಸಿಕೆ ಗುಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು
ಬಳಕೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮನೆತನವ ನಡೆಸಳೇನು.

- *ಹೆಗ್ಗೆರೆ ರಂಗಪ್ಪ.*

*ಅಮೃತ ಪುತ್ರರೇ,*

*ಅನ್ನ ನೀಡಿದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಸಹಾಯ,*

*ಅರಿವೆ ನೀಡಿದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ.*

*ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ, ಶಾಶ್ವತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ.*

- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

## ಗಂಡೂ ಕಾರಣ

ಕೂಗಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳುವಿರೇಕೆ ?
ಹೆಣ್ಣೇ ನೀನು ಬಂಜೆ ಬಂಜೆ ಬಂಜೆ
ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುವಿರೇಕೆ?
ಹೆಣ್ಣೆ ನೀನು ಬಂಜೆ, ಬಂಜೆ, ಬಂಜೆ.

ಕಣ್ಣೀರಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಸುವಿರೇಕೆ?
ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರೇಕೆ?
ಬಂಜೆತನಕೆ ಇರುವುದು ಹಲವು ಕಾರಣ
ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ? ಹೆಣ್ಣನಷ್ಟೇ ಗಂಡೂ ಕಾರಣ
ಕೇಳಿಲ್ಲವೇ? ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆ, ಬೀಜದಂತೆ ಮರ.

ಬಲಿಯದ ಅಂಡಾಣು ನಿಶ್ಶಕ್ತ ವೀರ್ಯಾಣು
ಸೋಂಕಿರುವ ಗರ್ಭನಾಳ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಅಂಡನಾಳ
ನಿಲ್ಲದ ಬೀಜಾಣುನಾಶ ಬೆಳೆಯದ ಗರ್ಭಕೋಶ
ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಇಂತಹ ಕೆಲವು ದೋಷ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವೂ ಉಂಟು
ಆದರೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ವೈದ್ಯರು ನಂಟು
ಆಗಲೇ ಬೇಕು ದಂಪತಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಆವಾಗ ಸಿಗುವುದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ಟಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್
ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ,
ಮೈಸೂರು

## ನಮ್ಮೂರ ಸೂರ್ಯ

ಪ್ರೇರಕನೊಬ್ಬ
ಸೂರ್ಯನು ಒಬ್ಬ
ನಮ್ಮೂರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲಿ
ಊರಲಿ ಹಬ್ಬ ಕೇರೆಲಿ ಹಬ್ಬ
ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಅವನೊಬ್ಬ ॥

ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಕಲಿ ಇಬ್ಬನಿ ಬಿತ್ತು
ಭೂದೇವಿ ನೀಡಿದ ಬೊಗಸೆ ಮುತ್ತು
ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲಿ ಅಕ್ಷರವಿತ್ತು
ಮುಡಿದವನ ಮುಡಿ ಬೆಳಗಿತ್ತು ॥

ಊರಿಗೆ ಬೇತಾಳ ಬೆನ್ನ ಬಿತ್ತು
ಪ್ರೇರಕನ ಮುಷ್ಠಿ ತಾ ಬಿಗಿ ಇತ್ತು
ಒಂಟಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವ
ಊರಿಗೆ ಊರೇ ಬೆಂಬಲಕಿತ್ತು ॥

ಅಜ್ಜ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅಕ್ಷರ ಮಾಲೆ
ಸುಮ್ಮಿ ನಿಮ್ಮಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲೆ
ದುಡಿಯುವ ಕೈಗೆ ಬರಲು ಸಂಪತ್ತು
ಇಗೋ ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ಇವತ್ತು ॥

ಅಕ್ಷರ ಆರೋಗ್ಯ ನೇತ್ರಗಳೆರಡು
ನೋಟವು ಒಂದೇ 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ'
ಅಕ್ಷರ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಹಲು
ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರೇರಕ ತಾ ಮುಂದು... ಎಂದೆಂದೂ
ಪ್ರೇರಕ ತಾ ಮುಂದು.... ಎಂದೆಂದೂ
ತಾ ಮುಂದು.... ಎಂದೆಂದೂ....

- ಡಾ|| ಐ.ಎ. ಲೋಕಾಪುರ

# ಅರಿವು

ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ । ನಮ್ಮಾ - ನಮ್ಮೊಳಗಿಂದೂ
ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ.......ಅರಿವು......
ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ ॥ಅ॥

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ । ದೊಡ್ಡ ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ
ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ । ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ
ರಾಕೆಟ್ ಯುಗ ಹೋದರು ಕೂಡಾ । ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗ ಬಂದರು ಕೂಡಾ
ಇತ್ತಕಡೆ ಲಕ್ಷ ನೀನು ಇಡಲೇ ಬೇಕಣ್ಣ । ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕಣ್ಣ ॥ಅ॥

ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ । ಪತಿಗೆ ತನ್ನಯ ಪತ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ
ಹಡೆದ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ.... । ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣಾ
ಡಿಟಿಪಿ । ಲಸಿಕೆ । ದಡಾರ । ಕೆಮ್ಮು । ಧನುರ್ವಾಯು ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ
ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ । ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಬೇಕಣ್ಣ ॥ಅ॥

ಜನನ ಕಾಲದಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ । ಜನಿಸಿ ಬರುವ ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ
ಅತ್ತೆ - ಮಾವ ಮೈದುನ ಕೂಡಾ ತಂಗಿ ಅಕ್ಕಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ
ಅರಿವೂ ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ - ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ
ಇಲ್ದೆ ಹೋದ್ರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುರೋಗ ಖಂಡಿತವಣ್ಣ ॥ಅ॥

ಅರಿವು ಉಂಟಾಗ ಬೇಕಣ್ಣ - ಸಮಾಜದೊಳಗೆ ಅರಿವು....
ಕ್ಷಯದ ರೋಗದ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ । ಇರುಳುಗಣ್ಣಿನ ಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ
ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ । ಧಡಾರ । ಅತಿಸಾರಬೇಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ
ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ - ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ ॥ಅ॥

ಎಷ್ಟು ಓದಿದರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು । ಓದದಿದ್ದರೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು
ಜೀವವಿದ್ದರು ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ । ರಕ್ಷಣೆ ಇದ್ದರೂ ಬಾಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ
ಚೆಂದದಿಂದಲಿ ಬಾಳುವೆ ಮಾಡಲು । ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು
ಸದೃಢ ಸಮಾಜವ ಕಟ್ಟಿಬಾಳಲು । ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣಾ ॥ಅ॥

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ - ಅರಿವು - ಉಂಟಾಗಬೇಕಣ್ಣ - ಅದಕೆಂದೆ ಈ ಜಾಥ ನೋಡಣ್ಣ

– ಎ.ಹೆಚ್. ವಿವೇಕಾನಂದಸ್ವಾಮಿ

# ಅಕ್ಷರ ನಕ್ಷತ್ರ

ಕಲಿತವರು ಕಲಿಸಿರಿ । ಕಲಿಯುವ ಜನಗಳಿಗೆ ।
ಕಲಿವ - ಕಲಿಸುವ ಕಲಿಗಳೇ ।ಬನ್ನಿರಿ
ಕಲೆತು ನಾವೆಲ್ಲ ಕಲಿಯೋಣ ॥

ಜ್ಞಾನವ ಜಗಕೆಲ್ಲ । ದಾನವ ಮಾಡಿದ ।
ಜ್ಞಾನದ 'ಧೇನು' ಈ ದೇಶ । ಎಂಬುದನು
ಮಾನಿಗಳೆ ಅರಿತು ಏಳಿರಿ ॥

ಅಕ್ಷರ ಕಲಿತವರು । ನಕ್ಷತ್ರ ಇದ್ದಂಗ ।
ನಕ್ಷತ್ರದ್ಹಾಂಗ ಹೊಳೆವಾರು । ಬಾಳೀಗೆ
ಅಕ್ಷಯದ ಬೆಳಕ ಕೊಡವಾರು ॥

ಅಕ್ಷರ ದೂತ ।ಅಕ್ಷರ ಬರೆಯೂತ ।
ಅಕ್ಷರ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕಣ್ಣ । ದೇಶದ
ರಕ್ಷಣೆ ಅಕ್ಷರದೊಳಗಣ್ಣ ॥

ಓದು ಕಲಿಸುವ ನಮಗೆ । ಭೇದ ಭಾವಗಳಿಲ್ಲ ।
ಓದೀನ ಮುಂದೆ ಸಮರೆಲ್ಲ । ನಾವೆಲ್ಲ
ಓದಿ - ಓದಿಸುವ ಜಗಕೆಲ್ಲ ॥

ದಿನಕೊಂದೆ ತಾಸಂತೆ । ದಿನದಿನವು ನೀ ಕಲಿಯೊ।
ಹನಿ - ಹನಿ ಕೂಡಿದರೆ ಹಳ್ಳ । ಆಗುವುದು
ತೆನಿ - ತೆನಿ ಕೂಡಿದರೆ ಬಳ್ಳ ॥

ಸೇವೆಯ ಮಾಡುವ - ಭಾವ ಉಳ್ಳವರೆಲ್ಲ ।
ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸ ಬನ್ನಿ ನೀವೆಲ್ಲ । ಅಕ್ಷರದ
ಸೇವೆಗೆ ಸಮ ಸೇವೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲ ॥

ಅಕ್ಷರ ಸೇನೆಯ । ಅಕ್ಷೀಯ ಕಿಡಿ ನಾವು ।
ಅಕ್ಷರದ ಕಿಡಿಯ ಸಿಡಿಸುತ್ತ । ಅಜ್ಞಾನ
ರಾಕ್ಷಸ ಕಾಡ ಸುಡುವೆವು ॥

ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದ ಪಾಟಿ । ಕತ್ತಲೆ ಇದ್ದಂಗೆ ।
ಬಿಳಿಯ ಅಕ್ಷರವೇ ಜ್ಯೋತಿಗಳು । ಕಲಿತರೆ
ಕಲಿತವರೆಲ್ಲರು ಜ್ಯೋತಿಗಳು ॥

ಕಪ್ಪು ಆಕಾಶವೇ । ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಹಾಗೆ ।
ಒಪ್ಪಾಗಿ ಶಿವ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರವೇ । ನಕ್ಷತ್ರ
ಒಪ್ಪಿ ನೀ ಬರೆಯೋ ಅಕ್ಷರವ ॥

ಮನೆಯ ಹನಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ । ಇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಇಳಿದು ।
ಇಳೆಯಲ್ಲ ಬೆಳೆಯ ಬೆಳೆವಂತೆ । ಅಕ್ಷರದ
ಮಳೆ ಇಳಿಯೆ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ॥

- ಇಟಗಿ ಈರಣ್ಣ

# ಕಲಾವಿದರ ಪಟ್ಟಿ

## ದಾವಣಗೆರೆ (ನಗರ)

1. ಹೆಚ್. ಬಸವರಾಜಪ್ಪ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ಡಿ. ಮಂಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕಿ/ಕಲಾವಿದೆ
3. ನಾಗೇಂದ್ರಚಾರ್ ಕಲಾವಿದ
4. ಎಂ. ಪ್ರೇಮಲತ ಕಲಾವಿದೆ
5. ಡಿ. ಚಂದ್ರಕಲಾ ಕಲಾವಿದೆ
6. ಕೆ. ಕರಿಬಸಮ್ಮ ಕಲಾವಿದೆ
7. ರೇಖ ಎಂ.ಜಿ. ಕಲಾವಿದೆ
8. ಉಮ ಎಸ್. ಕಲಾವಿದೆ
9. ಹೆಚ್.ಎಂ. ಮಂಗಳಗೌರಿ ಕಲಾವಿದೆ
10. ವೈ.ಪಿ. ಚಿದಾನಂದ ಕಲಾವಿದ
11. ಡಿ. ದೇವರಾಜ ಕಲಾವಿದ
12. ಆರ್. ರಂಗಾನಾಯ್ಕ ಕಲಾವಿದ
13. ಆರ್. ಗೀತ ಕಲಾವಿದೆ

## ದಾವಣಗೆರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ

1. ಬಿ.ಎನ್. ರಾಮರೆಡ್ಡಿ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ಅಂಜನಪ್ಪ ಲೋಕಿಕೆರೆ ನಿರ್ದೇಶಕ/ಕಲಾವಿದ
3. ಬಿ.ಕೆ. ಚಂದ್ರು ಕಲಾವಿದ
4. ಪಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಲಾವಿದ
5. ಎಸ್.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ ಕಲಾವಿದ
6. ಶೌಕತ್ ಅಲಿ ಕಲಾವಿದ
7. ಎಂ.ಸಿ. ಹಾಲೇಶಿ ಕಲಾವಿದ
8. ಹೆಚ್.ಎಂ. ಶರಣಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
9. ರಾಜು ಯಾದವ ಕಲಾವಿದ
10. ಎನ್.ಪಿ. ನಾಗರಾಜ ಕಲಾವಿದ
11. ಎ.ಕೆ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕಲಾವಿದ
12. ಪಿ.ಕೆ. ಸವಿತ ಕಲಾವಿದೆ
13. ಹೆಚ್.ಚಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಾಯಣಮ್ಮ ಕಲಾವಿದೆ
14. ರಂಗಮ್ಮ ಕಲಾವಿದೆ
15. ಪಿ.ಎಸ್. ಗಾಯಿತ್ರಿ ಕಲಾವಿದೆ
16. ಚಿಂದಪ್ಪ ಸಿ. ಕಲಾವಿದ
17. ಕೆ.ಜಿ. ಮಂಜಪ್ಪ ನೆರವು

## ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕು

1. ಪಿ.ಆರ್. ಬಡಿಗೇರ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ದಂಡ್ಯೆಪ್ಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು/ಕಲಾವಿದ
3. ಕಲವೀರ ಕಳ್ಳಿಮನಿ ಕಲಾವಿದ
4. ಎ.ಎಂ. ಕೃಪಾನಿಧಿ ಕಲಾವಿದ
5. ಎ.ಎಂ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಯ್ಯ ಕಲಾವಿದ
6. ಸದಾಶಿವ ಕಲಾವಿದ
7. ಹೆಚ್.ಪಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
8. ಎ. ಮಂಜುನಾಥಾಚಾರಿ ಕಲಾವಿದ
9. ಮಂಜುನಾಥ ಹೂಗಾರ ಕಲಾವಿದ
10. ದ್ವಾರಕೀಶ ಕಲಾವಿದ
11. ಕು|| ಪದ್ಮಲತ ಕಲಾವಿದೆ
12. ಕು|| ಹೆಚ್. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಲಾವಿದೆ
13. ಕುಮಾರಿ ಲೀಲಾ ಬಿ.ಎಸ್. ಕಲಾವಿದೆ
14. ಆರ್. ರಾಮನಗೌಡ ನೆರವು

## ಹರಿಹರ ತಾಲ್ಲೂಕು

1. ಎ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ಎ.ಡಿ. ಕೊಟ್ರಬಸಪ್ಪ ನಗರ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
3. ವಿ. ಯಲ್ಲಪ್ಪ ನಿರ್ದೇಶಕ/ಕಲಾವಿದ
4. ಆಲೀಸ್ ಸಾಲೋಮನ್ ಕಲಾವಿದ
5. ಆರ್.ಕೆ. ಬಾಬು ಕಲಾವಿದ
6. ಎಸ್.ಬಿ. ವಸಂತಕುಮಾರ್ ಕಲಾವಿದ
7. ಎ. ನಿಂಗಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
8. ಎ. ನಾಗಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
9. ಎಂ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕಲಾವಿದ
10. ಡಿ. ರಂಗನಾಥ ಕಲಾವಿದ
11. ಹೆಚ್.ಎಂ. ರೇಣುಕಾರಾಧ್ಯ ಕಲಾವಿದ
12. ಎನ್.ಎಸ್. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಲಾವಿದೆ
13. ಎಸ್. ಶಾಂಭವಿ ಕಲಾವಿದೆ
14. ಆರ್. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಕಲಾವಿದೆ
15. ಹೆಚ್.ಎಂ. ಸುನೀತ ಕಲಾವಿದೆ

## ಜಗಳೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು

1. ಕೆ.ಹೆಚ್. ಚನ್ನವೀರಪ್ಪ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ಎ. ಪಾಲಯ್ಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು/ಕಲಾವಿದ
3. ಎಸ್.ಎಸ್. ರೇವಣ್ಣನಾಯ್ಕ ಕಲಾವಿದ
4. ಆರ್.ಕೆ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕಲಾವಿದ
5. ಹೆಚ್.ಟಿ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಕಲಾವಿದ
6. ಜಿ. ನಾಗಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
7. ಕೆ. ಅಂಜನಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
8. ಹೆಚ್. ಮಾರಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
9. ಹೆಚ್.ಜಿ. ಅಶ್ವಥ್ ನಾರಾಯಣ ಕಲಾವಿದ
10. ಕೆ.ಸಿ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕಲಾವಿದ
11. ಕು|| ರೇಣುಕಮ್ಮ ಕಲಾವಿದೆ
12. ಕು|| ಗೀತ ಕಲಾವಿದೆ
13. ಕು|| ಸೌಮ್ಯ ಕಲಾವಿದೆ

## ಚನ್ನಗಿರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು

1. ಎಂ.ಎಸ್. ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ನಿರ್ದೇಶಕ/ಕಲಾವಿದ
3. ಎಂ.ಪಿ. ಗುರು ಕಲಾವಿದ
4. ಬಿ.ಸಿ. ಬಸವರಾಜ ಕಲಾವಿದ
5. ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
6. ಈಶ್ವರಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
7. ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
8. ಮಹಂತೇಶ ಕಲಾವಿದ
9. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಲಾವಿದ
10. ರಾಜು ಕಲಾವಿದ
11. ಶಾಂತಾನಾಯ್ಕ .ಹೆಚ್. ಕಲಾವಿದ
12. ಅಪ್ಪಣ್ಣ ಕಲಾವಿದ
13. ಶಾಂತಾನಾಯ್ಕ ಕಲಾವಿದ
14. ಮಂಜಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
15. ವೆಂಕಟೇಶ ಪ್ರಸಾದ ಕಲಾವಿದ

## ಹೊನ್ನಾಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕು

1. ಆದಿನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
2. ರುದ್ರಪ್ಪ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
3. ಹೆಚ್.ಸಿ. ಚಿದಾನಂದಮೂರ್ತಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು/ಕಲಾವಿದ
4. ನಾಗರಾಜ ಕತ್ತಿಗೆ ಕಲಾವಿದ
5. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಕಲಾವಿದ
6. ನಾಗರತ್ನಮ್ಮ ಕಲಾವಿದೆ
7. ಅಪ್ಸರಾ ಬಾನು ಕಲಾವಿದೆ
8. ಆಶಾ ಕಲಾವಿದೆ
9. ನಾಗರಾಜ ಎಂ.ಡಿ. ಕಲಾವಿದ
10. ಸುರೇಶ ಕಲಾವಿದ
11. ಜಿಯ್ಯಪ್ಪ ಕಲಾವಿದ
12. ರಾಮು ಕಲಾವಿದ
13. ಭೋಜರಾಜು ಕಲಾವಿದ
14. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕಲಾವಿದ

## ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜಕರು

*1. ಶ್ರೀ ಎ.ಹೆಚ್. ವಿವೇಕಾನಂದಸ್ವಾಮಿ*
*2. ಶ್ರೀ ಹುಸೇನ್ ಷರೀಫ್*
*3. ಶ್ರೀ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ*
*4. ಶ್ರೀ ಜಿ. ಕಲೀಂ ಭಾಷಾ - ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಹಾಯಕರು.*

*ಆತ್ಮೀಯ ಡಾ. ಲೋಕಾಪೂರ ಅವರೆ, ಕೊಂಡಜ್ಜಿಯ ಶಿಬಿರ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ. ನಿಮ್ಮ ತಂಡದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.*

*ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವದನ್ನು ಅರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಅಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿ – ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ತಿಳಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂದೆ, ಸಂತಸಪಟ್ಟೆ. ಆದರ ನಡುವೆಯೇ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಇನ್ನೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊನೆಯ ತುತ್ತನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಕಸಿದು ಬಿಟ್ಟಿತು ಹಳಹಳಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದೆ.*

*ಎಂಥ ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರೀತಿ ಈ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳದು! ಎಂಥ ಸುಂದರ ತಂಡ ನಿಮ್ಮದು! ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ನಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿರಲಿ. ಜಾಥಾದ ನಡುವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಬರುವೆ.*

*ತಮ್ಮವ,*
*ಐ.ಆರ್. ಪೋಲೀಸ್ ಪಾಟೀಲ*
*ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬಾಗಲಕೋಟೆ.*



## ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪಾಲಿಸಿ
ಮುಂದೆ ಒದಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸರಸ
ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಅದು ವಿರಸ

ಬಂತು ಬಂತು ಎಯ್ಡ್ಸ್ ಮಾರಿ
ಪ್ರೀತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಾರಿ

ಎದೆ ಹಾಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ
ಅದ ಕುಡಿದ ಮಗು ಬಹು ಸುಂದರ

ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು
ಮನೆ ತುಂಬಾ ನಗು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ
ಅದು ತಂದೊಡ್ಡುವುದು ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಪಂಚಶುಚಿತ್ವ ಪಾಲಿಸಿ
ಶಿಶುವಿನ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಇರಲಿ ಅಂತರ
ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಚಂದಿರ

ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಿ
ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ
ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಸಿತ

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ
ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿಗದು ಆಘಾತ

ಅತಿ ಸಂತಾನ ಜೀವನ ಭಾರ
ಮಿತ ಸಂತಾನ ಹೂವಿನ ಹಾರ

ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ
ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊಡಿಸಿ
ಮಕ್ಕಳ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಿಸಿ

ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಡ
ಅದರಿಂದ ಸಂಕಟ ಕಾದಿದೆ ನೋಡ

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ವಿಧಾನ ಸುರಕ್ಷಿತ
ಪುರುಷರಿಗೆ ಅದು ಅಲ್ಲ ಬಾಧಿತ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡಿ
ಜೇನು ಹರಳೆಣ್ಣೆ - ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ತೊರೆದುಬಿಡಿ

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಅಪಾಯ
ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪಾನಕ ಉಪಾಯ

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪಟಳ

ಬಾಳೆಗೆ ಗೊನೆ ಒಂದೇ
ಬಾಳಿಗೆ ಮಗು ಒಂದೇ

ನಿರೋದ್ ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸಿ
ಏಯ್ಡ್ಸ್ ದೂರ ಸರಿಸಿ

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳಣಿಗೆಗೆ ಆಧಾರ

ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಾಪರ್ - ಟಿ ಬಳಸಿ
ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ತಗ್ಗಿಸಿ

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿರಲಿ ಅಂತರ
ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕು ಎರಡಾದ ನಂತರ

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಭೇದ ಬೇಡ
ಈರ್ವರೂ ಸಮಾನ ನೋಡ

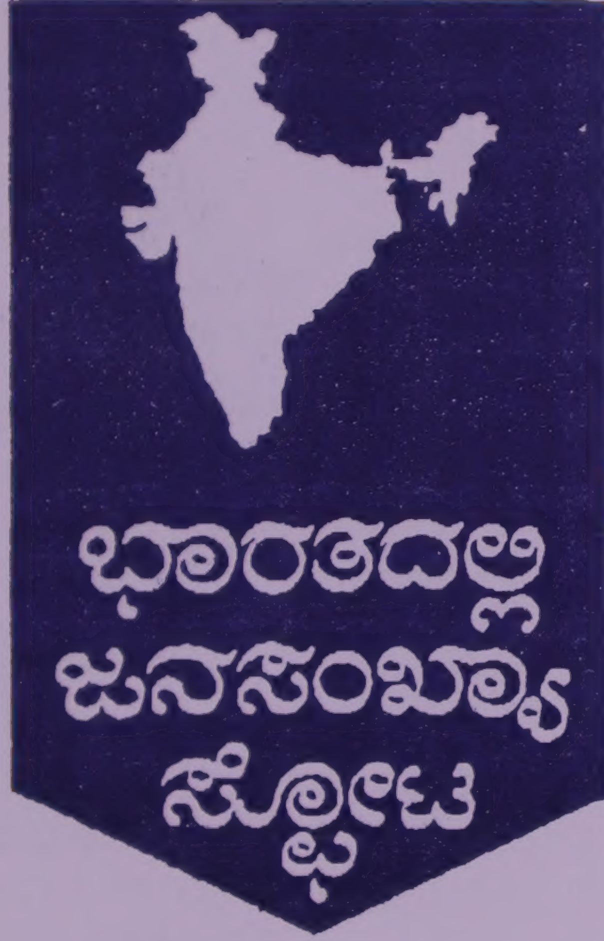
ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ
ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಅದುವೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ

ಗಂಡಿರಲಿ ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ
ಮಗು ಒಂದೇ ಇರಲಿ



ಈ ನುಡಿಮುತ್ತಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ - ಬರೆಸಿರಿ
ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿರಿ

ನೆರವು
"ಆರೋಗ್ಯದಂಗಳ"



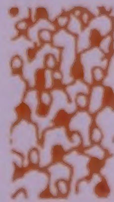



1000

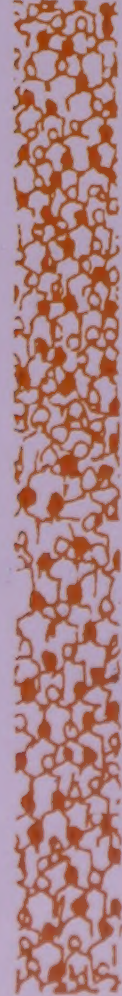
500

ದಶಲಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

200







3000 ವರ್ಷ

65 ವರ್ಷ

34 ವರ್ಷ

1901

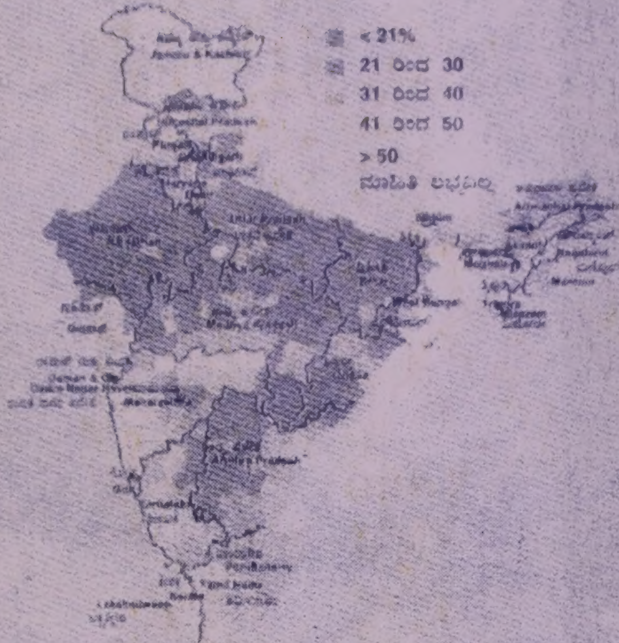
1966

2000

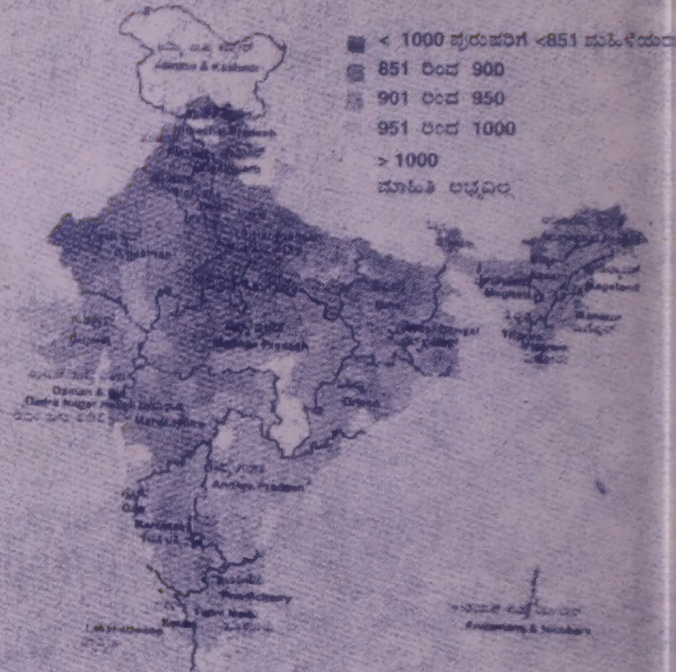
2021

# ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆ / ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ

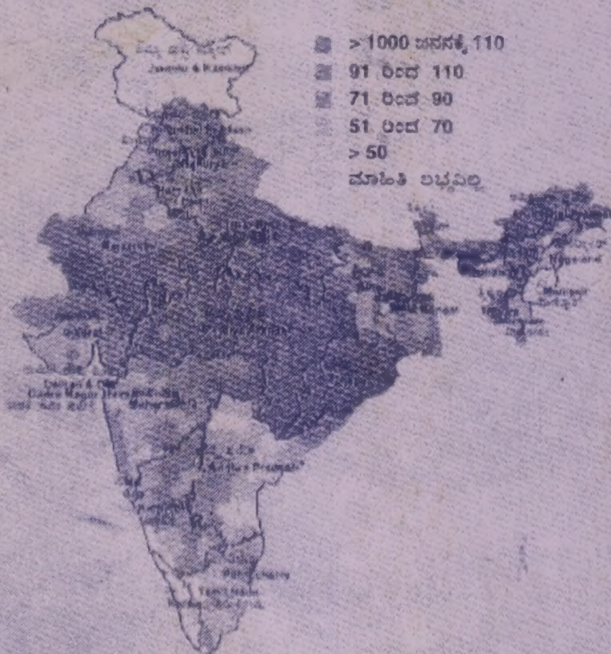
## ಮಹಿಳಾ ಅಕ್ಷರತಾ ಪ್ರಮಾಣ



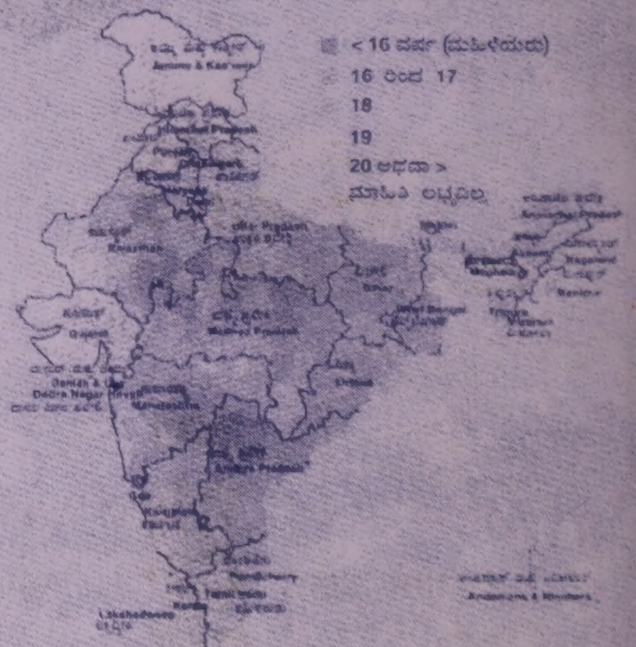

## ಲಿಂಗ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ




## ಶಿಶು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ




## ವಿವಾಹ ಸಮಯದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು (ಮಹಿಳೆಯರು)




**ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿರಲಿ ಅಂತರ**
**ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕು ಎರಡಾದ ನಂತರ**

